ПЫРЕЙ: НЕВЕРОЯТНЫЕ ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА, О КОТОРЫХ МАЛО КТО ЗНАЕТ

Древнее целебное растение, которое очищает организм, выводит токсины и соли, укрепляет здоровье и дарит энергию!

ЧТО ТАКОЕ ПЫРЕЙ?

Пырей ползучий (Elytrigia repens) – многолетнее травянистое растение семейства Злаки.

Растет повсеместно: на лугах, полях, огородах, опушках, полянах, садах.

Цветет: май – июнь

Плодоносит: июль – сентябрь

КЛЮЧЕВЫЕ СВОЙСТВА

- ✔ Очищает кровь и лимфу
- ✔ Выводит токсины, соли, шлаки
- ✔ Мочегонное, потогонное, отхаркивающее
- ✔ Улучшает обмен веществ
- ✔ Снимает воспаления и отеки
- ✔ Оздоровляет печень, почки, ЖКТ
- ✔ Укрепляет иммунитет и сосуды
- ✔ Возвращает бодрость и силу

Очищает организм от радиации и тяжелых металлов!

ГДЕ ПОМОГАЕТ ПЫРЕЙ

- Почки и мочевыделительная система
- Печень и желчный пузырь
- Желудочно-кишечный тракт
- Суставы: артриты, остеохондроз, подагра
- Кожа: экзема, псориаз, высыпания
- Дыхательная система: бронхит, кашель
- Сердечно-сосудистая система
- Общее укрепление организма

ЦЕЛЕБНЫЙ СОСТАВ КОРНЕВИЩ ПЫРЕЯ

- Минеральные соли: калий, магний, железо, марганец, цинк
- Кремниевая кислота
- Витамины: A, B, C, E, K
- Органические кислоты
- Эфирное масло
- Сапонины, инулин, полисахариды
- Фруктоза, левулеза, декстроза
- Танин, ванилин
- Слизистые вещества
- Азотосодержащие соединения

Все компоненты работают вместе для оздоровления и восстановления!

КАК ЗАГОТАВЛИВАТЬ КОРНЕВИЩА?

1. Выкапывают осенью после первых заморозков или ранней весной.
2. Тщательно промывают, очищают от мелких корней, стеблей и листьев.
3. Сушат в тени на воздухе или в сушилке при t° 60°C.
4. Хранят в холщовых мешках или деревянной таре до 2 лет.

ЧАЙ (ОТВАР) ИЗ КОРНЕВИЩ

Отвар:

1 ст. ложку измельченных корней залить 1 стаканом горячей воды, кипятить 5–10 минут.

Охладить, процедить и отжать.

Принимать по 1 стакану 3 раза в день до еды.

Ароматизируйте листьями черной смородины.

Микроклизмы:

При геморрое, воспалении кишечника, мочевого пузыря – на ночь, 30–60 мл.

Можно использовать свежий сок из надземной части и корней.

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ И ПРИМЕНЕНИЕ

Корнеовища используют для супов, салатов, гарниров, каш, запеканок, начинок, напитков.

Перемолотые корни – мука для хлеба, лепешек, пряников, оладьев.

Поджаренные корни – кофейный напиток.

ВРЕМЯ ЗАМАЧИВАНИЯ КРУП

Замачивание разрушает антипитательные вещества, улучшает усвоение минералов и витаминов!

КРУПА	МИНИМАЛЬНОЕ ВРЕМЯ ЗАМАЧИВАНИЯ
Овес / овсяные хлопья	8–12 часов
Спелт, рожь	8 часов
Рис, коричневый	12 часов
Рис, белый	9 часов
Рис, дикий	5 часов
Перловая крупа	6 часов
Гречневая крупа	5 часов
Пшено	5 часов
Киноа, амарант	3 часа

Промывайте крупу после замачивания. Готовьте быстрее, чем обычно.

КАК ПРАВИЛЬНО ЗАМАЧИВАТЬ?

1. Промойте крупу в чистой воде.
2. Залейте теплой фильтрованной водой (полностью покрыть).
3. Добавьте натуральный окислитель (1 ст. л. на 1 стакан воды):
   - яблочный уксус
   - лимонный сок
   - кефир или йогурт
4. Накройте крышкой или пленкой. Поставьте в теплое место (не в холодильник).
5. Замачивайте 12–18 часов (для активации фитазы).

ЗАЧЕМ ЗАМАЧИВАТЬ?

Разрушает:

- фитиновую кислоту
- лектины
- ингибиторы ферментов
- глютен (частично)
- сложные сахара

Результат:

- лучше усвоение
- больше витаминов
- легче переваривается
- меньше аллергий

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Противопоказаний нет.

Прекратите прием, если появились диарея или угнетенное состояние.

ВАННА ИЗ ПЫРЕЯ

100 г корневищ пырея + 100 г корней лопуха залить 5 л воды, кипятить 10 минут.

Полученный отвар добавить в ванну.

Принимать 30 минут при t° 36–37 °C.

Полезно при кожных заболеваниях.

ЦЕННЫЙ ДАР ПРИРОДЫ

Пырей – сорняк, который лечит! Прост, доступен и невероятно полезен.

Используйте силу природы для здоровья и долголетия!

ИСПОЛЬЗУЙТЕ ПЫРЕЙ – ЖИВУЮ СИЛУ ЗЕМЛИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ, КРАСОТЫ И ДОЛГОЛЕТИЯ!

КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ,

КОТОРЫЕ ЗАСТАВЯТ МОЗГ РАБОТАТЬ НА ПОЛНУЮ МОЩНОСТЬ

КАК ЭТО РАБОТАЕТ?

Кинезиология активизирует межполушарные связи, улучшает кровоснабжение мозга и помогает телу и мозгу работать как единое целое.

РЕГУЛЯРНОЕ ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ:

- УЛУЧШАЕТ ПАМЯТЬ
- ПОВЫШАЕТ ВНИМАНИЕ
- АКТИВИЗИРУЕТ МЫШЛЕНИЕ
- СНИМАЕТ СТРЕСС
- ПОВЫШАЕТ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ
- ГАРМОНИЗИРУЕТ СОСТОЯНИЕ

1 «УХО — НОС»

Левой рукой возьмитесь за кончик носа, правой – за левое ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, затем поменяйте положение рук на противоположное. Повторить 6–8 раз.

2 «ЭНЕРГЕТИЗАТОР»

Скрестите руки на столе, прижмите подбородок к груди. Сделайте глубокий вдох – запрокиньте голову назад, раскройте грудную клетку. На выдохе снова опустите подбородок к груди. Повторять 5–10 минут.

3 «ЗЕРКАЛЬНОЕ РИСОВАНИЕ»

Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Рисуйте одновременно обеими руками зеркально-симметричные линии, буквы, цифры. 2–5 минут.

Улучшает работу обоих полушарий мозга, расслабляет глаза и руки.

4 «КРЮКИ»

Скрестите ноги (левую лодыжку на правую). Скрестите руки (правое запястье на левое), пальцы в замок, большие пальцы – сверху. Выверните руки «наизнанку», смотрите вверх, кончик языка прижмите к небу. 1–5 минут.

5 «СОВА»

Правой рукой возьмитесь за левое плечо. Поворачивайте голову слева направо. В крайнем положении вправо – выдохните, сожмите пальцы и произнесите «Ух!», широко раскройте глаза. Поменяйте руки. Повторить несколько раз.

6 «СВЯТОША»

Соедините кончики пальцев обеих рук, образуя шар, держите перед грудью. Взгляд вниз, кончик языка зажат между зубами. 1–2 минуты (до зевоты или ощущения достаточности).

7 «СЛОН»

Ухо прижмите к плечу. Вытяните руку вперед как хобот слона и рисуйте горизонтальную восьмерку от центра поля зрения против часовой стрелки. Глаза следят за кончиками пальцев. Поменяйте руки. По 3–5 раз.

8 «КОЧЕРГА»

Приподнятую столу выверните внутрь и по 8 раз качайте вперед и назад.

Повторите другой ногой.

9 «ЛОБНО-ЗАТЫЛОЧНАЯ КОРРЕКЦИЯ»

Одна ладонь на лоб, другая – на затылок. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, спокойно озвучьте свою проблему или просто думайте о ней. Побыть так пару минут.

Снимает тревогу, напряжение, помогает найти решение.

10 «КНОПКИ МОЗГА»

3 ПРОСТЫХ УПРАЖНЕНИЯ

1. Массируйте точки над верхней губой и под нижней губой. Другая ладонь – на пупке. Глаза двигаются: вверх-влево, вниз-вправо и т.д.
2. Две точки под нижней губой. Другая рука массирует область копчика.
3. Одна ладонь на пупке. Другая рука массирует область копчика.

Каждое упражнение каждой рукой по 20–30 секунд.

ПОЧЕМУ ЭТО РАБОТАЕТ?

- Активизируются оба полушария мозга и межполушарные связи
- Улучшается кровообращение головного мозга
- Усиливается приток кислорода и питательных веществ к клеткам мозга
- Снижается стресс, снимается мышечное и нервное напряжение
- Улучшаются память, внимание, мышление, речь, воображение, координация движений

РЕКОМЕНДАЦИИ

- Выполняйте упражнения ежедневно.
- Лучше всего делать их с утра, во время работы и при усталости.
- Дышите глубоко и спокойно.
- Выполняйте упражнения медленно и осознанно.
- Подходит детям и взрослым.

ЭКСПЕРИМЕНТ ДЛЯ МОЗГА

Попробуйте выполнять привычные действия неведомой рукой:

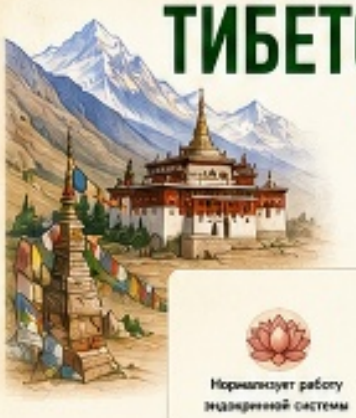
Это активизирует новые участки мозга и создает новые нейронные связи!

ЭФФЕКТ ОТ ПРАКТИКИ

- Бодрость и прилив энергии
- Исчезает сонливость и усталость
- Улучшается память и внимание
- Повышается работоспособность
- Легче учиться и запоминать
- Улучшается настроение
- Голова работает ясней и быстрее

5–15 МИНУТ В ДЕНЬ – И ВАШ МОЗГ РАБОТАЕТ НА ПОЛНУЮ МОЩНОСТЬ!

ДВИЖЕНИЕ – ЭНЕРГИЯ – МОЗГ – УСПЕХ!



ТИБЕТСКАЯ ГОРМОНАЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

5 МИНУТ В ДЕНЬ – ЗДОРОВЬЕ И МОЛОДОСТЬ!

Практиковалась тибетскими монахами для поддержания эндокринных желез в молодом состоянии (25–30 лет). Делается утром, не вставая с постели, желательно до 6 утра.

ПОЛЬЗА ГИМНАСТИКИ:

- Нормализует работу эндокринной системы
- Замедляет старение, улучшает внешний вид
- Улучшает зрение и слух
- Нормализует давление и кровообращение
- Улучшает пищеварение и обмен веществ
- Повышает иммунитет и жизненную энергию

1 РАСТИРАЕМ РУКИ

Лежа на постели, растереть руки несколько секунд, пока они не станут горячими.

Проверка биополя:

- горячие и сухие – всё хорошо
- тёплые – биополе снижено
- влажные и не согреваются –
- есть сбои в организме

2 ПАЛЬМИНГ

Горячие ладони на глазные яблоки. Надавливаем в темпе:
1 движение в секунду – 30 раз.
Затем держим ладони на глазах 30 сек. – 2 мин.
Питает глаза, улучшает зрение, восстанавливает цвет волос.

3 ПРОКАЧИВАЕМ УШИ

Пальцы сзади на затылке, ладони прижаты к ушам.

Делаем 30 движений в темпе 1 движение в секунду.

Улучшает слух, устраняет хронические заболевания ушей.

4 ПОДТЯЖКА ЛИЦА

Большие пальцы за уши, кулачки от подбородка к ушам.
Сильно надавливаем.
Делаем 30 раз.

Подтягивает овал лица, улучшает лимфоток.

5 МАССАЖ ЛБА

Правая ладонь на лоб, левая сверху. Движения от виска к виску.
30 движений за 30 секунд.

Оздоровливает пазухи носа, активизирует работу гипофиза.

6 МАССАЖ ТЕМЕНИ

Руки в кольцо (правая снизу, левая сверху). «Летаем» над головой: от лба к затылку – 30 раз, затем от уха к уху – 30 раз.
Нормализует давление, улучшает подвижность плеч, снимает боли, подкачивает мышцы рук.

ВАЛИК ПОД ШЕЮ

7 МАССАЖ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Правая рука на щитовидке, левая сверху.

Движение левой рукой от щитовидной железы до пупка на расстоянии нескольких сантиметров.
30 раз.

В конце задержитесь на несколько секунд.

8 МАССАЖ ЖИВОТА

Руки сложены (правая внизу, левая сверху). Делаем круговые движения по животу – 30 раз.
Устраняет запоры, нормализует работу кишечника и обмен веществ.

9 ВСТРЯХИВАНИЕ

Руки и ноги вверх, ладони и ступни параллельно полу. Сначала вращаем кистями и стопами, затем делаем встряхивание.
Улучшает кровообращение в капиллярах, очищает энергетические каналы. Считаем до 30 (можно дольше).

10 РАСТИРАНИЕ СТОП

Массируем стопы одновременно или по очереди.

При болевых точках уделите внимание.

Особенно центр стопы (см. схему).

Разотрите ноги снизу доверху.
30 сек. или дольше.

АКТИВНЫЕ ТОЧКИ НА СТОПАХ

- Гипофиз
- Щитовидная железа
- Лёгкие
- Сердце
- Желудок
- Печень
- Почки
- Почки
- Толстый кишечник
- Тонкий кишечник
- Мочевой пузырь

ВРЕМЯ ЗАМАЧИВАНИЯ КРУП

КРУПА	МИНИМАЛЬНОЕ ВРЕМЯ ЗАМАЧИВАНИЯ
Овёс / овсяные хлопья	8–12 часов
Спельт, рожь	8 часов
Рис, коричневый	12 часов
Рис, белый	9 часов
Рис, дикий	5 часов
Перловая крупа	6 часов
Гречневая крупа	5 часов
Пшено	5 часов
Киноа, амарант	3 часа

КАК ПРАВИЛЬНО ЗАМАЧИВАТЬ?

- Промойте крупу в чистой воде.
- Залейте тёплой фильтрованной водой (1 ст. л. натурального окислителя на 1 стакан воды).
- Накройте крышкой или плёнкой. Поставьте в тёплое место.
- Замачивайте 12–18 часов (в среднем).
- Промойте перед приготовлением. Готовится быстрее!

ЗАЧЕМ ЗАМАЧИВАТЬ?

- Разрушает антинутриенты (фитиновую кислоту, лектины, глютен и др.)
- Обогащает витаминами, минералами и ферментами
- Улучшает усвоение и переваривание
- Снижает риск аллергий и воспалений
- Натурально активирует ферменты, как при прорастании

ВАЖНО!

- Ешьте цельные, живые каши – без длительной варки!
- Добавляйте полезные жиры (сливочное, кокосовое масло, гхи).
- Заботьтесь о своём теле – это ваш храм!

5 МИНУТ В ДЕНЬ – И ВАШИ ГОРМОНЫ, ЭНЕРГИЯ И МОЛОДОСТЬ ПОД ЗАЩИТОЙ!

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ И МЫШЕЧНЫЕ ЗАЖИМЫ

МЕТОДИКА ВИЛЬГЕЛЬМА РАЙХА

Физическое тело отражает наше психоэмоциональное состояние.
Устранив причины – можно справиться и со следствиями!

ПОЧЕМУ ВОЗНИКАЮТ МЫШЕЧНЫЕ ЗАЖИМЫ?

Постоянное умственное и эмоциональное напряжение приводит к хроническому мышечному напряжению и блокирует свободное течение энергии.

- Заблокированные эмоции не могут быть выражены и образуют энергетические блоки.
- Хроническое напряжение перекрывает кровообращение и лимфоток.
- Организм тратит энергию на защиту, уменьшая способность к радости и удовольствию.
- Всё остальное – причины вторичные.

КАК РАСПУСКАЕТСЯ МЫШЕЧНЫЙ ПАНЦИРЬ?

- Накопление в теле энергии (дыхание, движение, зарядка)
- Прямое воздействие на зажимы (массаж, самомассаж)
- Выражение освобождаемых эмоций
- Спонтанные движения, танцетерапия, йога, цигун, холотропное дыхание и др.

МЫШЕЧНЫЙ ПАНЦИРЬ СОСТОИТ ИЗ 7 СЕГМЕНТОВ

ЧТО ДАЮТ ОСВОБОЖДЕНИЕ ЗАЖИМОВ?

- Улучшение кровообращения и лимфодренажа
- Освобождение энергии, ощущение тепла, покалывания, легкости
- Повышение иммунитета и жизненного тонуса
- Эмоциональный подъём, радость, внутреннюю свободу

ПРИЗНАКИ НАЛИЧИЯ ЗАЖИМОВ

- Хроническая усталость
- Боли в спине, шее, голове
- Плохое настроение, раздражительность
- Проблемы с дыханием
- Заболевания внутренних органов
- Ощущение «не своей» жизни, отсутствие радости

7 СЕГМЕНТОВ МЫШЕЧНОГО ПАНЦИРЯ

1 ГЛАЗА

Проявляется в неподвижности лба и «пустом» выражении глаз. Сдерживается любопытство, удивление, слёзы.

КАК ОСВОБОДИТЬ: широко раскрывать глаза, гимнастика для глаз, движение бровями.

2 РОТ

Включает подбородок, горло, затылок. Сдерживает плач, крик, гнев. Чаще сжата или вялая.

КАК ОСВОБОДИТЬ: имитация плача, крика, движения губами, кусания, гримасы, массаж лица.

3 ШЕЯ

Включает глубокие мышцы шеи и язык. Удерживает крик, гнев, плач.

КАК ОСВОБОДИТЬ: крики, пение, рвотные движения, высовывание языка, наклоны и вращения головы.

4 ГРУДНОЙ СЕГМЕНТ

Грудь, плечи, лопатки, руки. Сдерживаются смех, печаль, страсть. Задержка дыхания.

КАК ОСВОБОДИТЬ: работа с дыханием: глубокий вдох и полный выдох, движения руками.

5 ДИАФРАГМА

Диафрагма, солнечное сплетение, внутренние органы. Сдерживает сильный гнев. Трудный выдох.

КАК ОСВОБОДИТЬ: глубокое дыхание, выдох со звуком «ха», покашливание, удары кулаком в подушку.

6 ЖИВОТ

Мышцы живота и спины. Страх нападения, подавление злости, напряжения.

КАК ОСВОБОДИТЬ: дыхание животом, окручивание, массаж, движения тазом.

7 ТАЗ

Таз, ягодицы, нижние конечности. Сдерживание возбуждения, гнева, удовольствия.

КАК ОСВОБОДИТЬ: приседания, маховые махи, танцевальные движения, раскрепощение таза.

СЕКТОРЫ МЫШЕЧНЫХ ЗАЖИМОВ

ЗОНА ШЕИ
Барьер между головой и телом. Избыточная умственная деятельность, «голова переполнена». Перекос внимания в сторону мыслей.

ГОРЛОВАЯ ЗОНА
Проблемы коммуникации, невозможность сказать важное или признаться себе. Запрет на осознание истины. Риски: заболевания горла, щитовидной железы, астма, бронхиты.

СЕРЕДИНА ГРУДИННОЙ КОСТИ
Зона обиды. Ком, шар, «камень на сердце». Перегрузка канала перикарда. Типичное выражение лица – недовольство миру.

ЦЕНТР ГРУДИ (АНАХАТА)
Отсутствие любви, эмоциональная закрытость. Ощущение тоски, пустоты. Связано с детскими травмами (холодность, покинутость).

ДИАФРАГМАЛЬНАЯ ЗОНА
Запрет на выражение любых эмоций. Страх финансовых трудностей, социальной дезадаптации. Ощущение удара «под дых», поверхностное дыхание.

ОКОЛОПУПОЧНАЯ ЗОНА
Зона страха (почки, мочевой пузырь). Ощущение холода, сжатия, напряжения.

ТАЗОВЫЙ ЗАЖИМ
Блокированная сексуальность, напряжение в тазу. Спазм, зажимы, жар, застойные явления. Ограничение радости и удовольствия.

К ЧЕМУ ПРИВОДИТ ХРОНИЧЕСКОЕ НАПРЯЖЕНИЕ?

СНИЖЕНИЕ СПОСОБНОСТИ К УДОВОЛЬСТВИЮ И РАДОСТИ ЖИЗНИ

ПРАКТИЧЕСКИЕ ШАГИ

- Осознайте своё напряжение. Найдите зажимы в теле.
- Дышите глубоко и свободно. Учитесь полному выдоху.
- Двигайтесь. Поза и движение – ключ к освобождению.
- Выражайте эмоции. Плачьте, смейтесь, кричите, если нужно.
- Массируйте зажимы. Работайте с телом регулярно.
- Практикуйте релаксацию. Йога, цигун, танец, медитация.
- Живите здесь и сейчас. Отпускайте прошлое, не тревожьтесь о будущем.

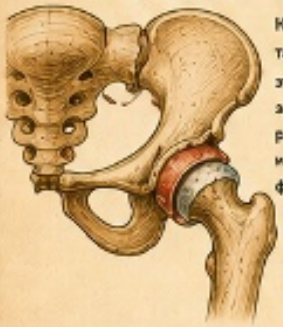
ТЕЛО МОЖЕТ ИСЦЕЛИТЬСЯ, ЕСЛИ ОСВОБОДИТЬСЯ ОТ ЗАЖИМОВ И ПРОЖИТЬ ЗАБЛОКИРОВАННОЕ

СВОБОДНОЕ ТЕЛО – СВОБОДНАЯ ЖИЗНЬ!

АРТРОЗЫ ТАЗОБЕДРЕННЫХ СУСТАВОВ

Артрозы тазобедренных суставов считаются самыми безнадёжными заболеваниями.
Но выход есть! При своевременном подходе и правильном лечении
МОЖНО СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ И ПОДВИЖНОСТЬ СУСТАВОВ.

ЧТО ТАКОЕ КОКСАРТРОЗ?



Коксартроз (артроз тазобедренного сустава) – это хроническое дегенеративное заболевание, при котором разрушается суставной хрящ, изменяются кости и нарушается функция сустава.

Развивается медленно, но неуклонно, вызывая боль, ограничение движений и хромоту.

ПРИЧИНЫ РАЗВИТИЯ

- Травмы и микротравмы
- Переохлаждение
- Инфекции и воспаления
- Нарушение обмена веществ
- Врождённые патологии (вывих тазобедренных суставов)
- Перекос таза, разная длина ног
- Избыточный вес и нагрузки

СТАДИИ КОКСАРТРОЗА

1 СТАДИЯ
Начальные изменения хряща. Боли редко, незначительные. Подвижность сохранена.

2 СТАДИЯ
Хрящ истончается, подвижность уменьшается, боли усиливаются и учащаются.

3 СТАДИЯ
Хрящ разрушен, костные разрастания, сильные боли, резкое ограничение движений.

4 СТАДИЯ
Деформация сустава, стойкая боль, сильная хромота, необходимы костыли или операция.

СИМПТОМЫ И ДИАГНОСТИКА

- Боли в паху, ягодице, бедре, колене или пояснице
- Утренняя скованность
- Боль при поворотах ноги внутрь или наружу
- Хромота, ощущение укорочения ноги
- Ограничение подвижности

Диагностика:
- Осмотр и пальпация
- Рентген (на ранних стадиях малоинформативен)
- Функциональные пробы

Проверочная проба:
Лягте на спину, подтяните ногу к груди и попробуйте повернуть голень внутрь.

Норма
Без боли, полный объём движения.

При коксартрозе
Больно, движение ограничено.

Внимание! Болезненные удары кулаком наносятся через плотно прижатые пальцы помощника – это безопаснее и эффективнее.

РОЛЬ ЛИМФАТИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ

За суставом находится лимфоузел. Если в организме есть бактерии, грибки (стрептококк, кандида и др.), узел может забиваться, нарушается отток лимфы, жидкость накапливается в суставе, повышается температура, возникает боль.

Все воспалительные заболевания суставов (кроме травм) – это заболевания лимфатической системы!

Лимфоузел паховой области

ЧЕГО НЕ СТОИТ ДЕЛАТЬ

- Мази, притирки, пластыри – лекарства не проникают в сустав.
- Интенсивные нагрузки – ускоряют разрушение хряща.
- Баня, горячий песок, соль – временный отвлекающий эффект.
- Голодание и «очищения» – могут вызвать остеопороз и вымывание минералов.

ЛЕЧЕНИЕ: ГЛАВНОЕ – ДВИЖЕНИЕ БЕЗ БОЛИ!

Все упражнения выполняйте без болевых ощущений! Начинайте постепенно.

1. «ШАЛТАЙ-БОЛТАЙ» НА ЖИВОТЕ

Лягте на живот, руки под голову или вдоль тела. Под стопы – валик.
Слегка покачивайте бёдрами вправо-влево (амплитуда 2–3 см).
3 раза в день по 10 минут (до еды).

ПОЛЬЗА:
Улучшает питание суставов, работу кишечника, массирует внутренние органы, помогает снижать вес.

2. ПОВОРОТЫ НОГ ЛЁЖА НА СПИНЕ

Лягте на спину, ноги слегка расставьте.
Поочерёдно поворачивайте ноги наружу и внутрь (амплитуда 0,5–1 см).
Под колени – подушечка.

ПОЛЬЗА:
Улучшается подвижность сустава, массируется кровообращение.

3. СВЕДЕНИЕ И РАЗВЕДЕНИЕ КОЛЕНЕЙ

Сидя на стуле, стопы на полу.
Легко сводите и разводите колени (амплитуда 0,5–1 см).
Можно выполнять где угодно.

ПОЛЬЗА:
Удобно, подходит для ежедневного выполнения.

4. КАЧАНИЕ НОГОЙ СТОЯ

Встаньте здоровой ногой на возвышение.
Больная нога свисает.
Качайте ногой вперёд-назад и в стороны.
Обязательно держитесь за опору.
2–3 раза в день по 5–10 минут.

ПОЛЬЗА:
Улучшает кровообращение и питание сустава.

ВАЖНО! При боли – уменьшите амплитуду, меняйте положение, расслабляйтесь. Не терпите боль!

РУЧНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА СУСТАВ

Проводить 1 раз в неделю. 8–10 повторов каждой процедуры.

1. Верхний задний край подвздошной кости

Постукивание через пальцы, затем щипки ладонью.

2. Область головки тазобедренной кости

Постукивание через пальцы, затем щипки.

3. Передняя часть бедра (ниже паха)

Прижим и удары ребром ладони через кисть.

4. Задняя часть бедра (под ягодичной складкой)

Прижим и удары через кисть, затем щипки.

Отсутствие синяков и лёгкое покраснение – признак правильного воздействия.

ПИТАНИЕ ПРИ АРТРОЗЕ

ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ

Чеснок, лук

Зелень, пряности (куркума, тмин, зира)

Ягоды (клюква, брусника, черника, облепиха)

Хвоя, пихта, сосна

Кунжут, орехи, масла

Овощи, зелёные салаты

ЧЕГО СЛЕДУЕТ ИЗБЕГАТЬ

Дрожжевая выпечка, сдоба, сладости

Сахар, газировка, алкоголь

Полуфабрикаты, фастфуд

Избыток соли

Консервы, копчёности

ЗАБОТЬТЕСЬ О СЕБЕ СЕГОДНЯ – ЧТОБЫ ДВИГАТЬСЯ СВОБОДНО ЗАВТРА!